

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Котовская основная школа»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 13 от 25.11.15

Утверждено
Приказ № 415 от 25.11.2015
Директор:
В. И. Матушкова

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа**

«Как быть здоровым»

Возраст учащихся – 12-13 лет

Срок реализации программы – 1 год

Составитель : Киселёва В.С., классный руководитель 7 класса

**Котовка
2015 год**

СОДЕРЖАНИЕ

Оглавление	Страницы
1. Содержание	2
2. Информационная карта программы	3-4
3. Пояснительная записка	4- 7
4. Учебно – тематический план	7
5. Содержание общеобразовательной программы	8
6. Методическое обеспечение общеобразовательной программы	9-12
7. Литература	12-13

2. Информационная карта программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»
Автор- составитель и руководитель программы	Киселёва Валентина Сергеевна, учитель русского языка и литературы, классный руководитель 7 класса
Место реализации программы	607130, Нижегородская область, Ардатовский район, с. Котовка, ул. Школьная, д.1 А Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Котовская основная школа»
Сроки реализации программы	Программа рассчитана на 1 год обучения: 2015-2016
Цель программы:	расширение и углубление знаний учащихся в области современных достижений гигиены и санитарии, оказание первой помощи в различных ситуациях.
Задачи программы:	<ul style="list-style-type: none"> - формировать осознанное отношение к своему здоровью; - научить применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности; - использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других. 2. Ориентироваться в элементарных медицинских вопросах. 3. Научить по- новому взаимодействовать с медицинскими учреждениями. 4. Уметь оказывать первую медицинскую помощь себе и окружающим.
Направленность программы	Социально - педагогическая
Формы реализации содержания программы	<ul style="list-style-type: none"> - лекции - семинары - практические занятия - лабораторные работы - практикумы - экскурсии

	- комбинированные занятия.
Общее количество участников программы	8 человек
Возраст участников программы	12-13 лет

3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

3.1 Введение

Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из важнейших, наиболее значимых проблем для любого общества. В последние годы статистика Минздрава России свидетельствует о том, что в нашей стране могут быть отнесены к здоровым не более 30% детей. Очевидно, сохранение и укрепление здоровья детей в период обучения в школе – первоочередная задача, стоящая как перед всем обществом в целом, так и перед системой образования.

В настоящее время общепризнанно, что здоровье человека в решающей мере определяется здоровым образом жизни. Самым естественным и доступным для общеобразовательных учреждений является воспитание культуры здоровья у детей и подростков, формирование у них активного стремления к здоровому образу жизни. В ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 в статье 41 указывается, что одной из основных задач охраны здоровья учащегося является пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни. В соответствии с ФГОС начального общего и основного общего образования в школе должно осуществляться укрепление физического и духовного развития детей, должна проводиться профилактическая работа по формированию ЗОЖ.

Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

При организации работы творческого объединения должны учитываться санитарно-гигиенические требования, уровень нагрузок и возрастные особенности учащихся. совершенствоваться двигательная активность детей: это физкультминутки, подвижные перемены, оздоровительный бег, занятия в спортивном зале.

3.2 Направленность

Направленность общеобразовательной (общеразвивающей) программы творческого объединения «Как быть здоровым» - социально - педагогическая.

Программа разработана на основе программы И.Н. Ребровой, Ю.Н. Калягиной

«Права и обязанности по отношению к своему здоровью». 7 класс. - НИРО, 2007 с учётом федеральных документов: Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008, Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а также письма Министерства образования Нижегородской области №316-01-100-1674/14 от 30.05.2014. г.). Приоритетная цель курса отвечает запросам современного общества на формирование физически здоровой, активной, социально-мобильной личности, способной сделать свой жизненный выбор в пользу здорового образа жизни.

Уровень освоения программы – базовый.

3.3 Новизна

Новизна дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы творческого объединения «Как быть здоровым» заключается в том, что работа по данной программе опирается на реализацию областного проекта «Нижегородская школа – территория здоровья: новые границы на образовательной карте региона», разработанного О.С. Гладышевой на кафедре здоровьесбережения в образовании ГОУ ДПО НИРО, программы «Уроки здоровья» в 5-6 классах, «Системной модели деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья учащихся» О.С. Гладышевой, программы И.Н. Ребровой, Ю.Н. Калягиной «Права и обязанности по отношению к своему здоровью». 7 класс.

3.4 Актуальность

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на развитие знаний по оказанию первой медицинской помощи вне медицинского учреждения, на воспитание стремления к здоровому образу жизни, воспитания осознанного отношения к своему здоровью и здоровью общества в целом.

3.5 Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. здоровье - это высшая человеческая ценность. Программа творческого объединения «Как быть здоровым» расширит сведения о физическом, психическом и социальном здоровье. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, научит детей оказывать первую медицинскую помощь в условиях школы, бытовых условиях;

предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. При организации работы творческого объединения должны учитываться санитарно-гигиенические требования, уровень нагрузок и возрастные особенности учащихся; совершенствоваться двигательная активность детей: это физкультминутки, подвижные перемены, оздоровительный бег, занятия в спортивном зале.

3.6 Цель и задачи программы

Цель программы: расширение и углубление знаний учащихся в области современных достижений гигиены и санитарии, оказание первой помощи в различных ситуациях, связанных с проблемами здоровья.

3.7 Задачи программы

- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- научить применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников

3.8 Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной общеобразовательной (общеразвивающей) программы является то, что она направлена на воспитание физически и психически здорового человека. Для её освоения не требуется специальных первоначальных знаний и умений, всё необходимое для результата действия получается учащимися в процессе обучения. Работа начинается от простых элементов к сложным.

3.9 Возраст детей

Данная программа рассчитана для детей 12-13 лет (7класс). Состав объединения постоянный на протяжении 1 года. Количественный состав - 8 человек.

3.10 Сроки реализации программы

Программа рассчитана на один год обучения:
39 часов (1 час в неделю)

3.11 Формы и режим занятий

Формы занятий:

Лекции, семинары, беседы, практические работы (лабораторные работы, практикум), экскурсии, комбинированные занятия

Методы и приёмы:

- словесные (лекции, семинары, беседы)
- наглядные;
- практические (издание газеты);
- игра;
- диалог.

- Организационно-методические особенности занятий:

2/3 учебного времени отводится практикумам, лабораторным и тренинговым занятиям. Теория и практика идут параллельно.

Структура занятий:

Разминка – 5 минут.

Завязка (проблемная ситуация)- 5 минут.

Основная часть (изучение теоретического материала)- 10 минут.

Актуализация (практические навыки) - 20 минут.

Подведение итогов. Рефлексия- 5 минут.

3.12 Ожидаемые результаты

1. Сформировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других.
2. Достаточно ориентироваться в элементарных медицинских вопросах.
3. Овладеть новыми взаимодействиями с медицинскими учреждениями.
4. Уметь оказывать первую медицинскую помощь себе и окружающим.

3.13 Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы являются мини – опрос, беседа, активное участие в практической работе на занятии.

4. Учебно- тематический план

№ п/п	Разделы программы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Введение. Что мы должны знать, чтобы быть здоровыми.	8	8	
2.	Взаимодействия учащихся с медицинскими учреждениями.	3	1	2
3.	Оказание первой медицинской помощи.	25	6	19
	ИТОГО	36	15	21

5.Содержание программы

Раздел 1. Что мы должны знать, чтобы быть здоровыми (8 ч)

- Вводное занятие. Что мы должны знать, чтобы быть здоровыми.
- Болезни, которые бывают.
- Раны и травмы, которые можно получить.
- Вас положили в больницу.
- Лекарства, замена лекарств.
- Самолечение.
- Состав медицинской аптечки.
- Состав медицинской аптечки.

Раздел 2. Взаимодействие учащихся с медицинскими учреждениями (3 ч.)

- Обращение в медицинские учреждения.
- Экскурсия в поликлинику.
- Посещение аптеки.

Раздел 3. Оказание первой медицинской помощи (28ч.)

- Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях.
- Экстремальная реанимационная помощь.
- Оказание первой медицинской помощи при солнечном и тепловом ударах.
- Оказание первой медицинской помощи при отравлениях.
- Оказание первой медицинской помощи при переломах, вывихах, растяжениях, ушибах.
- Оказание первой медицинской помощи при поражении электрическим током.
- Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях; наложение кровоостанавливающего жгута.

Практические занятия:

наложение повязки на палец, на сустав, на нос, подбородок; наложение повязки на затылочную область головы; методы искусственного дыхания «Изо рта в рот» и «Изо рта в нос»; оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях связок, вывихах; при ушибах грудной клетки; при болевом шоке; терминальные состояния; при поражении сильнодействующих ядовитых веществ; при переломах; при укусах насекомыми, змеями; оказание первой медицинской помощи утопающим; при термических и химических ожогах; при обморожении и охлаждении организма; при поражении электрическим током; при удушье.

6. Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Методический и дидактический материал	Техническое обеспечение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Что мы должны знать, чтобы быть здоровыми	Беседа	Инструкции		
2	Какие болезни бывают.	Беседа	Разработка Занятия	Компьютер Презентация	Мини опрос
3	Причины возникновения болезней.	Беседа	Разработка занятия		Мини опрос
4	Что такое здоровый образ жизни.	Семинар	Разработка занятия	Компьютер Интернет	Беседа
5	Лекарства. Замена лекарств.	Комбинированное занятие	Разработка занятия Справочник	Компьютер Интернет	Мини опрос
6	Раны и травмы, которые можно получить.	Комбинированное занятие	Разработка занятия Справочник	Компьютер Интернет	Мини опрос
7	Самолечение.	Лекция	Разработка занятия	Компьютер Презентация	Активное участие
8	Состав медицинской аптечки.	Практикум	Разработка занятия	Медицинская аптечка	Мини опрос
9	Виды медицинских учреждений	Интернет-экскурсия		Компьютер Интернет	Беседа
10	Заочная экскурсия в аптеку	Интернет-Экскурсия		Компьютер Интернет	Беседа
11	Заочная экскурсия в поликлинику	Интернет-экскурсия		Компьютер Интернет	Опрос «Поделись впечатлением»
12	Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях	Комбинированное занятие	Разработка занятия		Мини Опрос
13	Оказание первой медицинской помощи:	Комбинированное	Разработка занятия		Беседа

	экстренная реанимационная помощь	занятие			
14	Оказание первой медицинской помощи: солнечный и тепловой удар.	Практикум	Разработка занятия Коврик валик		Участие в п/р
15	Оказание первой медицинской помощи: отравления.	Практикум	Разработка занятия Коврик		Участие в п/р
16	Оказание первой медицинской помощи: переломы, вывихи, растяжения, ушибы.	Практикум	Разработка занятия, шина, бинт коврик	Компьютер Презентация	Участие в п/р
17	Оказание первой медицинской помощи: поражение электрическим током.	Практикум	Разработка занятия. Коврик		Беседа
18	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: кровотечения	Практикум	Разработка занятия Жгут, бинт, подручные материалы	Компьютер Презентация	П/р
19	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: кровотечения	Практикум	Разработка занятия Жгут, бинт, подручные материалы	Компьютер Презентация	Мини Опрос
20	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: наложение кровоостанавливающего жгута	Практикум	Разработка занятия Жгут, бинт, подручные материалы	Компьютер Презентация	П/р
21	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: наложение повязки на палец, на сустав	Практикум	Разработка занятия, шина, бинт коврик	Компьютер Презентация	П/р
22	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: наложение повязки на нос, подбородок	Практическое занятие	Разработка занятия подручные материалы	Компьютер Презентация	П/р
23	Практическое занятие по	Практическое	Разработка		П/р

	оказанию первой медицинской помощи: наложение повязки на затылочную область головы	занятие	занятия подручные материалы		
24	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: методы искусственного дыхания «Изо рта в рот», «Из рта в нос»	Практическое занятие	Разработка занятия подручные материалы	Компьютер Презентация	П/р
25	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: ушибы	Практическое занятие	Разработка занятия подручные материалы		Мини опрос
26	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: растяжение связок, вывих	Практикум	Разработка занятия Шина, бинт, подручные материалы		Беседа
27	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: ушиб грудной клетки	Практикум		Компьютер Презентация	Мини Опрос
28	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: болевой шок	Практикум	Разработка занятия		Беседа
29	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: термические ожоги	Практикум	Разработка занятия		Мини опрос
30	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: поражение сильнодействующими ядовитыми веществами	Практикум	Разработка занятия	Компьютер Презентация	Мини опрос
31	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: переломы	Практикум	Разработка занятия Шина бинт, коврик		П/р
32	Практическое занятие по оказанию первой	Практикум	Разработка занятия	Компьютер Презентация	Беседа

	медицинской помощи: укусы насекомых, змей				
33	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: утопление	Практикум	Разработка занятия Коврик		П/р
34	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: химические ожоги, охлаждение, обморожение.	Практикум	Разработка занятия	Компьютер Презентация	Беседа
35	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: поражение электрическим током. Удушье.	Практикум	Разработка занятия		Беседа
36	Беседа о здоровом питании. Анкетирование «Спорт и здоровье»	Беседа Анкетирование			

7. Литература

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение № 163-р от 07 февраля 2011 г. «Концепция модернизации дополнительного образования детей РФ на 2011-2015 гг.»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
5. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
6. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
7. Локальные акты ОУ
8. Абросимова И.Ю. Проектирование педагогической модели формирования

ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у младших школьников: монография. – Н. Новгород, НИРО, 2013

9. Проектируем программу по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни: методическое пособие для пед. работников/авт.разраб.О.С. Гладышева.- Н.Новгород: НИРО, 2013

10. Гладышева О.С. Системная модель деятельности ОУ по сохранению и укреплению здоровья учащихся: :методическое руководство.- Н. Новгород:НИРО, 2008

11. Безруких М.М. Разговор о правильном питании./ Под ред. М.М.Безруких - М.: Олма Медиа Групп, 2008.

12. Борисова Н.В., Федорова Н.В. Об отношении педагогов к здоровьесберегающим технологиям// Народная школа. – 2004. – №1.

13. Касаткин В.Н. Междисциплинарная программа «Здоровье» для средних образовательных учреждений/ Разработана группой авторов под руководством д.м.н.Касаткина В.Н. Утверждена Минобразованием России, Минздравом России, президентами РАО, РАМН

14. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья./ Под ред. А.К. Лаптева - М., 2002 г.

15. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья./ Под ред. Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина. – М.: ВАКО, 2005г.

16. Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников./ Под ред. М.А.Павловой – Волгоград: Учитель, 2009.

17. Реброва И.Н., Калягина Ю.Н. Рабочая программа в 7 классе «Права и обязанности по отношению к своему здоровью». –Н.Новгород, НИРО,200

18. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы./ Под ред. Н.К. Смирнова – М.: АРКТИ, 2003 г.

1. Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М.: Полимед, – 2005 г.
2. Шатохина Л.Ф. Проектный метод в обучении здоровью./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М., 2005 г.
3. Электронное пособие «Классные часы в начальной школе». - издательство «Учитель», сайт: <http://www.forumuch.flybb.ru/>

Календарно – тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	Корректировка
1	Вводное занятие. Что мы должны знать, чтобы быть здоровыми	1	02.09.15	
2	Какие болезни бывают.	1	09.09	
3	Причины возникновения болезней.	1	16.09	
4	Что такое здоровый образ жизни.	1	23.09	
5	Лекарства. Замена лекарств.	1	30.09	
6	Раны и травмы, которые можно получить.	1	07.10	
7	Самолечение.	1	14.10	
8	Состав медицинской аптечки.	1	21.10	
9	Виды медицинских учреждений	1	28.10	
10	Заочная экскурсия в аптеку	1	11.11	
11	Заочная экскурсия в поликлинику	1	18.11	
12	Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях	1	25.11	
13	Оказание первой медицинской помощи: экстренная реанимационная помощь	1	02.12	
14	Оказание первой медицинской помощи: солнечный и тепловой удар.	1	09.12	
15	Оказание первой медицинской помощи: отравления.	1	16.12	
16	Оказание первой медицинской помощи: переломы, вывихи, растяжения, ушибы.	1	23.12	
17	Оказание первой медицинской помощи: поражение электрическим током.	1	30.12	
18	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: кровотечения	1	13.01.16	
19	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: кровотечения	1	20.01	
20	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: наложение кровоостанавливающего жгута	1.	27.01	

21	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: наложение повязки на палец, на сустав	1	03.02	
22	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: наложение повязки на нос, подбородок	1	10.02	
23	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: наложение повязки на затылочную область головы	1	17.02	
24	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: методы искусственного дыхания «Изо рта в рот», «Из рта в нос»	1	24.02	
25	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: ушибы	1	02.03	
26	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: растяжение связок, вывих	1	09.03	
27	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: ушиб грудной клетки	1	16.03	
28	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: болевой шок	1	23.03	
29	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: термические ожоги	1	30.03	
30	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: поражение сильнодействующими ядовитыми веществами	1	06.04	
31	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: переломы	1	13.04	
32	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: укусы насекомых, змей	1	20.04	
33	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: утопление	1	27.04	
34	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи:	1	04.05	

	химические ожоги, охлаждение, обморожение.			
35	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи: поражение электрическим током. Удушье.	1	11.05	
36	Беседы о здоровом питании. Анкетирование «Спорт и здоровье»	1	18.05	